

# 《三对三篮球》

## 图书基本信息

书名：《三对三篮球》

13位ISBN编号：9787807627647

10位ISBN编号：7807627646

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：74

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《三对三篮球》

## 内容概要

《三对三篮球》从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。相信《三对三篮球》的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

# 《三对三篮球》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 运动前准备  
第三节 运动后放松第四节 恢复养护第三章 场地、器材和装备第一节 场地第二节 器材第三节 装备第四章  
基本技术第一节 基本招式第二节 基本功练习第三节 进攻技术第四节 防守技术第五章 基础战术第一  
节 进攻战术第二节 防守战术第六章 比赛规则第一节 程序第二节 裁判

# 《三对三篮球》

## 章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展三对三篮球源于美国的街头篮球，后来发展为一种比赛形式。近几年来，三对三篮球传入中国，深受国内篮球爱好者的关注和喜爱。一、起源三对三篮球是美国街头篮球的一个分支，最初的形式比较自由，规则也不严格，但它作为一种正式的比赛形式，则最早出现于欧洲。1992年，德国柏林的篮球爱好者们别出心裁地想出了“三对三”的篮球比赛形式，并因其器材要求低、比赛气氛轻松，很快就传遍了欧洲。二、发展20世纪90年代中期，三对三篮球走进欧美的都市和乡镇，成为大众喜爱的一种运动方式。它的比赛形式脱离了许多限制，具有一定的艺术表现力，比传统的篮球比赛更具观赏性和娱乐性。1993年，三对三篮球传入中国，目前广州、北京、上海等城市已举办了多次比赛。NBA全明星周末专门安排了三对三篮球比赛，在NBA篮球明星的带动下，很多青少年都参与到三对三篮球运动之中。第二节 特点与价值三对三篮球是融对抗性和集体性于一体的运动项目，参与这项运动可以提高身体素质和培养团队精神。一、特点（一）对抗性三对三篮球运动的攻守对抗是在狭小的场地范围内进行的。拼抢篮板、断球与反断球、进攻与防守等，体现了身体的对抗和意志品质的对抗。（二）集体性三对三篮球运动是以队员之间协同攻守的形式进行的，比赛中不仅需要良好的个人技术，更需要队员之间的协同配合，发挥集体的智慧。

# 《三对三篮球》

## 编辑推荐

《三对三篮球》为阳光体育运动丛书之一，由吉林出版集团有限责任公司出版。

# 《三对三篮球》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)